



食育だより



12月の給食目標

〇たべもののえいようについてかんがえよう

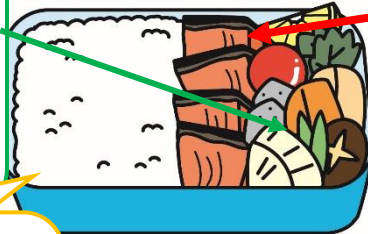
今年も残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増していますが、みなさんは毎日元気に過ごしていますか？ しっかり食べ、体を動かして寒さに負けない体づくりをしましょう。

12月5日(木)は「おべんとうの日」です！

12月5日(木)は、陽東地域学校園統一のおべんとうの日です。給食では、牛乳のみ提供します。おべんとうの日に向けて、おうちの人と一緒に献立を考えたり、食材を買いに行ったり、できるところは自分で作ってみましょう。お弁当箱の大きさから考えてみましょう。

☆ 副菜 みどりのしょくざい

体の調子を整えるもとになる野菜を使ったおかず、くだものなど。



☆ 主菜 あかのしょくざい

体をつくるもとになる肉や魚、卵を使ったおかず。



☆ 主食 きいろのしょくざい

エネルギーのもとになるごはん・パン・めんなど。



おべんとうのバランスは…

〈主食〉〈主菜〉〈副菜〉の3つをそろえましょう。

3 : 1 : 2 の割合を目安にしましょう。

☆ 11月のおにぎりの日のようす ☆



12月のよてい

★12/5 (木) おべんとうの日

★12/19 (木) 地産地消トマト献立

★12/20 (金) 冬至献立

★12/24 (火) クリスマス献立



自分で作ったおにぎりを嬉しそうに食べる子どもたち！
作る楽しさと大変さを感じてもらえたと思います。

次はおべんとうの日！どんなおべんとうに出会えるかな？